



超长高清DVD  
汇茶界专家 讲天下茶事  
爱茶人不可不看

大茶系列

满室茶香，都是一生难舍的回味  
清茶一杯，雅趣随心  
在学茶中感悟人生，在品味中回归本色



# 跟品评师

# 学茶

赏鉴·泡饮·茶道  
初学图典

姚松涛◎编著  
国家一级评茶技师 高级茶道师  
茶艺技师 资深茶道讲师



中国轻工业出版社

大茶系列

跟品评师

赏鉴·泡饮·茶道  
初学图典

姚松涛◎编著

国家一级评茶技师 高级茶道师  
茶艺技师 资深茶道讲师

学茶



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

跟品评师学茶: 赏鉴·泡饮·茶道初学图典 / 姚松涛编著. —北京:  
中国轻工业出版社, 2012.1  
ISBN 978-7-5019-8511-1

I. ①跟… II. ①姚… III. ①茶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第220844号

责任编辑: 王恒中 王晓晨      责任终审: 张乃柬  
责任监印: 马金路              美术编辑: 成 馨  
装帧设计: 程 程

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2012年1月第1版第1次印刷  
开 本: 635×965 1/12 印张: 15  
字 数: 230千字  
书 号: ISBN 978-7-5019-8511-1      定价: 39.80元(附光盘1张)  
邮购电话: 010-65241695      传真: 65128352  
发行电话: 010-85119835 85119793      传真: 85113293  
网 址: <http://www.chlip.com.cn>  
Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)  
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换  
111171S1X101ZBF

初识姚松涛是在北大的一次茶事活动中，当时他就茶的相关问题做了专业性的解答，让我印象深刻。之后，我们又一起在“大唐春”会所里谈论紫砂壶，他拭壶不倦的情态，让我知晓了这个年轻茶人对茶的挚爱和对茶文化的深刻理解。这套书从茶史、茶事、茶文、茶区、茶类及茶疗几个方面向大家做了详尽的阐述，用心告诉大家什么是茶、什么是好茶以及怎样吃茶的道理。此书深入浅出，颇有新意，特此推荐。

北京大学文化研究与发展中心主任、教授  
赵为民

“茶分六类，泥变五彩，采忙四季，碗中三才，品不二心，茶禅一味。”这是我六年前送给松涛的一首小作，当时他刚有了一个自己的小茶馆，算是鼓励吧。认识松涛大概近十年，这些年来不断看到他的成长和成绩，我们这些熟识的朋友都很开心。常听松涛说：“茶虽然为国饮，但是现在茶的普及还不够。茶的宣传不少，但是正确引导不多。”我想这可能就是他出这套书的目的吧。松涛是一位茶文化的传播者，今天能藉由这套书使得更多的朋友正确地了解茶、认知茶、爱上茶，是他的责任，也是他的义务。

国家一级评茶师  
国家一级茶艺技师  
中国书画收藏家协会理事、副秘书长  
戚学慧



有很多茶友不敢说自己是茶人，因为大家觉得茶人的要求很高，一定是精通茶道的人或采茶、制茶之人。其实，只要是爱茶惜茶的人，即使不够精于此道，只要是用心呵护对茶的这份喜爱，都可以算作茶人吧，至少我们也是爱茶人啊。茶人爱茶，除了因为茶能给我们带来感官的享受、身心的健康、交友的平台之外，更是因为茶还能给予我们一种慢品生活方式。在水泥筑就的都市丛林里，放慢步伐，放缓心境，一杯热茶，袅袅茗烟，我们的心也随之放飞、升华。

写这本书，或许不能让您即刻达到这种感觉，但却能带大家一起从头认知茶叶，了解茶的文化，懂得茶的功效。这是一本普及的书，也是一本引领的书，希望我们的爱茶之人通过它能进入茶的世界，沿循茶的方向，获得自然、健康的慢品生活方式！

——姚松涛

国家一级评茶技师

全国1+N职业培训茶课程发展中心茶道讲师

中国书画收藏家协会理事

中外茗庄茶友会副会长

本书作者






## 目录



|                   |    |
|-------------------|----|
| 一段人生一盏茶——一分钟，与茶结缘 | 12 |
| ✿ 一分钟通茶史：往事如茶     | 12 |
| ✿ 一分钟识茶人：乘此清风归去   | 13 |
| ✿ 一分钟赏茶俗：茗香百里不同俗  | 14 |
| ✿ 一分钟学茶礼：客来茶当酒    | 15 |
| 青山处处是春茗——醉人的中国茶旅  | 16 |
| ✿ 江南茶区            | 16 |
| ✿ 华南茶区            | 18 |
| ✿ 西南茶区            | 20 |
| ✿ 江北茶区            | 22 |



茶之识，浮生未歇细话茶  
——让品评师教你鉴茶、评茶、品茶

|                    |    |
|--------------------|----|
| 风姿卓然茶盛观——走近中国茶     | 26 |
| ※ 绿茶之秀             | 27 |
| ※ 乌龙之香             | 28 |
| ※ 红茶之郁             | 29 |
| ※ 黄茶之贵             | 30 |
| ※ 黑茶之浓             | 31 |
| ※ 白茶之珍             | 32 |
| ※ 花茶之美             | 33 |
| 品尽余香再叙情——初学“八因子”鉴茶 | 34 |
| ※ 八因子：谁解助茶香        | 34 |
| ※ 赏干茶：认识一叶芽        | 35 |
| ※ 品茶汤：闲品滋味长        | 39 |
| 香陈九畹幽兰气——慧眼识茶分高下   | 44 |
| ※ 新茶/陈茶            | 44 |
| ※ 春茶/夏秋茶           | 45 |
| ※ 高山茶/平地茶          | 45 |
| ※ 窈花茶/拌花茶          | 45 |
| ※ 真茶/假茶            | 45 |
| 好情添思赏芳华——品茶重细节     | 46 |
| 妙贮春茶味至真——贮茶宜精心     | 47 |



茶之韵，兰气氤氲悠然境  
——听品评师讲述喝茶的妙谛



|                      |    |
|----------------------|----|
| 泉自石出清宜冽——饮茶择水        | 50 |
| ※ 清水出茶心——水之鉴         | 51 |
| ※ 佳茗配美泉——水之美         | 52 |
| ※ 水甘茶串香——水之试         | 53 |
| ※ 精茗借水发——水之养         | 53 |
| 竹炉汤沸火初红——泡茶选器        | 54 |
| ※ 必备套器：好茶配好器         | 54 |
| ※ 常用茶器：美器增茶香         | 57 |
| ※ 茶器选购：茶盏两相宜         | 58 |
| 养心养眼为茶生——鉴赏紫砂        | 59 |
| ※ 紫砂大器，与生俱来——紫砂壶优点   | 60 |
| ※ 壶之精者，莫过紫砂——选壶窍门    | 61 |
| ※ 开壶洗心，养壶养性——开壶和养壶方法 | 62 |
| 活水还需活火烹——泡茶诀窍        | 63 |
| ※ 泡茶“三要素”            | 63 |
| ※ 常用泡茶技艺             | 65 |
| ※ 依茶性泡茶              | 66 |
| ※ 茶的一般泡法             | 67 |
| 玻璃杯茶艺赏析              | 68 |
| 盖碗茶艺赏析               | 72 |
| 紫砂茶艺赏析               | 76 |

茶之魅，非叶非花暗香袭  
——随品评师鉴赏国人最爱的名茶

绿茶泡饮方法

- 西湖龙井
- 碧螺春
- 黄山毛峰
- 六安瓜片
- 蒙顶甘露
- 庐山云雾
- 信阳毛尖
- 太平猴魁
- 安吉白茶
- 南京雨花茶
- 峨眉竹叶青
- 休宁松萝
- 都匀毛尖
- 开化龙顶
- 崂山绿茶
- 普陀佛茶
- 井冈翠绿

乌龙茶泡饮方法

- 安溪铁观音
- 武夷大红袍
- 冻顶乌龙
- 黄金桂
- 凤凰单丛
- 武夷肉桂

82

84

86

88

90

92

94

96

98

100

102

104

106

107

108

109

110

111

112

114

116

118

120

122

123



|        |     |
|--------|-----|
| 永春佛手   | 124 |
| 白毫乌龙   | 125 |
| 红茶泡饮方法 | 126 |
| 祁门红茶   | 128 |
| 正山小种   | 130 |
| 滇红工夫   | 132 |
| 川红工夫   | 134 |
| 政和工夫   | 135 |
| 金骏眉    | 136 |
| 坦洋工夫   | 137 |
| 黄茶泡饮方法 | 138 |
| 君山银针   | 140 |
| 霍山黄芽   | 142 |
| 黑茶泡饮方法 | 144 |
| 普洱茶    | 146 |
| 六堡茶    | 148 |
| 安化黑茶   | 150 |
| 白茶泡饮方法 | 152 |
| 白毫银针   | 154 |
| 白牡丹    | 156 |
| 花茶泡饮方法 | 158 |
| 茉莉花茶   | 160 |
| 玫瑰花茶   | 162 |



茶之效，涤瑕荡秽疗我身  
——向品评师学健康喝茶

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 何须魏帝一丸药——喝茶喝健康  | 166 |
| ※ 今人说茶：茶为健康饮料   | 166 |
| ※ 古人说茶：茶中“二十四效” | 168 |
| ※ 四季茶饮：茶者时之饮    | 169 |
| ※ 适口者珍：依体质喝茶    | 170 |
| ※ 饮茶禁忌：好茶也须慎饮   | 171 |
| 且尽卢仝七碗茶——经典茶疗方  | 172 |
| ※ 美容养颜茶         | 172 |
| ※ 强身益寿茶         | 174 |
| ※ 健脾利肠茶         | 174 |
| ※ 强健心脏茶         | 175 |
| ※ 清脂减肥茶         | 175 |
| ※ 清肝降压茶         | 176 |
| ※ 养阴降糖茶         | 176 |
| ※ 固齿健齿茶         | 177 |
| ※ 止咳清肺茶         | 177 |
| ※ 解烟酒毒茶         | 178 |
| ※ 抗辐射茶膳         | 178 |



……燃起泥炉，

在殷殷如血的枯炭火上，

听泉水被灼伤的呜咽。

又从蜡封的陶瓶中撮起一勺香

随约取出一个偷偷存储的香

置入壶中，

看这些洁身自好的叶芽

在沸水的滋润下渐次开放

恍如青春再现而一夜舒展……





大茶系列

跟品评师

赏鉴·泡饮·茶道  
初学图典

姚松涛◎编著

国家一级评茶技师 高级茶道师  
茶艺技师 资深茶道讲师

学茶

初识姚松涛是在北大的一次茶事活动中，当时他就茶的相关问题做了专业性的解答，让我印象深刻。之后，我们又一起在“大唐春”会所里谈论紫砂壶，他拭壶不倦的情态，让我知晓了这个年轻茶人对茶的挚爱和对茶文化的深刻理解。这套书从茶史、茶事、茶文、茶区、茶类及茶疗几个方面向大家做了详尽的阐述，用心告诉大家什么是茶、什么是好茶以及怎样吃茶的道理。此书深入浅出，颇有新意，特此推荐。

北京大学文化研究与发展中心主任、教授  
赵为民

“茶分六类，泥变五彩，采忙四季，碗中三才，品不二心，茶禅一味。”这是我六年前送给松涛的一首小作，当时他刚有了一个自己的小茶馆，算是鼓励吧。认识松涛大概近十年，这些年来不断看到他的成长和成绩，我们这些熟识的朋友都很开心。常听松涛说：“茶虽然为国饮，但是现在茶的普及还不够。茶的宣传不少，但是正确引导不多。”我想这可能就是他出这套书的目的吧。松涛是一位茶文化的传播者，今天能藉由这套书使得更多的朋友正确地了解茶、认知茶、爱上茶，是他的责任，也是他的义务。

国家一级评茶师  
国家一级茶艺技师  
中国书画收藏家协会理事、副秘书长  
戚学慧



有很多茶友不敢说自己是茶人，因为大家觉得茶人的要求很高，一定是精通茶道的人或采茶、制茶之人。其实，只要是爱茶惜茶的人，即使不够精于此道，只要是用心呵护对茶的这份喜爱，都可以算作茶人吧，至少我们也是爱茶人啊。茶人爱茶，除了因为茶能给我们带来感官的享受、身心的健康、交友的平台之外，更是因为茶还能给予我们一种慢品生活方式。在水泥筑就的都市丛林里，放慢步伐，放缓心境，一杯热茶，袅袅茗烟，我们的心也随之放飞、升华。

写这本书，或许不能让您即刻达到这种感觉，但却能带大家一起从头认知茶叶，了解茶的文化，懂得茶的功效。这是一本普及的书，也是一本引领的书，希望我们的爱茶之人通过它能进入茶的世界，沿循茶的方向，获得自然、健康的慢品生活方式！

——姚松涛

国家一级评茶技师

全国1+N职业培训茶课程发展中心茶道讲师

中国书画收藏家协会理事

中外茗庄茶友会副会长

本书作者






## 目录



|                   |    |
|-------------------|----|
| 一段人生一盏茶——一分钟，与茶结缘 | 12 |
| 一分钟通茶史：往事如茶       | 12 |
| 一分钟识茶人：乘此清风归去     | 13 |
| 一分钟赏茶俗：茗香百里不同俗    | 14 |
| 一分钟学茶礼：客来茶当酒      | 15 |
| 青山处处是春茗——醉人的中国茶旅  | 16 |
| 江南茶区              | 16 |
| 华南茶区              | 18 |
| 西南茶区              | 20 |
| 江北茶区              | 22 |

